Факторы риска для здоровья и возникновения заболеваний

Введение

На здоровье и хорошее состояние организма оказывает влияние множество факторов, и те из них, которые вызывают плохое здоровье, инвалидность, заболевания или смерть, известны как факторы риска. Фактор риска – это свойство, состояние или поведение, которое увеличивает вероятность появления болезни или травмы. Нередко говорят об отдельных факторах риска, однако на практике они не встречаются по отдельности. Они часто сосуществуют и взаимодействуют. Например, отсутствие физической активности со временем вызовет появление лишнего веса, повышенное давление и высокий уровень холестерина в крови. Эти факторы в совокупности повышают вероятность возникновения хронических сердечных заболеваний и других проблем со здоровьем. Старение населения и увеличение продолжительности жизни привели к росту долгосрочных (хронических) заболеваний и нарушений, требующих дорогостоящего лечения.

Спрос на медицинское обслуживание возрастает, и бюджет отрасли оказывается под растущим давлением, которое она не всегда может выдержать. Важно, чтобы мы, являясь членами общества и пользователями услуг систем здравоохранения, понимали причины и факторы риска болезней и принимали активное участие в доступных программах профилактики и лечения, позволяющих экономить денежные средства.

В целом, факторы риска можно разделить на следующие группы:

- поведенческие,
- физиологические,
- демографические,

- связанные с окружающей средой,
- генетические.

Рассмотрим их более подробно.

Виды факторов риска

Поведенческие факторы риска

Поведенческие факторы риска обычно относятся к действиям, которые совершает человек по своему усмотрению. Поэтому такие факторы могут быть устранены или уменьшены изменением образа жизни или привычек поведения. В качестве примеров можно привести

- курение табака,
- злоупотребление алкоголем,
- образ питания,
- отсутствие физической активности;
- долговременное пребывание на солнце без надлежащей защиты,
- отсутствие ряда вакцинаций,
- незащищенные половые контакты.

Физиологические факторы риска

Физиологические факторы риска связаны с организмом или биологическими особенностями человека. На них могут оказывать воздействие наследственность, образ жизни и многие другие факторы. В качестве примеров можно привести

- повышенный вес или ожирение,
- высокое артериальное давление,
- высокий уровень холестерина в крови,
- высокое содержание сахара (глюкозы) в крови.

Демографические факторы риска

Демографические факторы относятся к населению в целом. В качестве примеров можно привести

- возраст,
- пол,
- подгруппы населения в зависимости от рода занятий, религиозной принадлежности или уровня дохода.

Факторы риска, связанные с окружающей средой

Факторы риска, связанные с окружающей средой, охватывают широкий круг явлений, таких как социальные, экономические, культурные и политические факторы, а также факторы физического, химического и биологического характера. В качестве примеров можно привести

- доступ к чистой воде и санитарным условиям,
- риски на рабочем месте,
- загрязнение воздуха,
- социальная среда.

Генетические факторы риска

Генетические факторы риска связаны с генами человека. Ряд болезней, таких как муковисцидоз и мышечная дистрофия, вызваны «генетическим строением» организма. Многие другие болезни, такие как астма или диабет, отражают взаимодействие генов человека и факторов, связанных с окружающей средой. Ряд заболеваний, например, серповидно-клеточная анемия, чаще встречаются у представителей определенных подгрупп населения.

Глобальные риски смертности и

демографические факторы

В 2004 году количество смертей по какой бы то ни было причине во всем мире составило 59 миллионов человек.

В таблице ниже приведены десять самых распространенных факторов риска, которые вызвали большую часть смертных случаев в 2004 году по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Все шесть ведущих факторов риска, находящихся в начале этого рейтинга, связаны с потенциальным развитием продолжительных заболеваний, таких как болезни сердца, диабет и рак.

Таблица: Данные ВОЗ о 10 главных факторов риска, вызывающих смертность, по состоянию на 2004 год

Место	**Фактор риска**	**% от всего количества смертей**
1	Высокое артериальное давление	12.8
2	Курение табака	8.7
3	Высокое содержание глюкозы в крови.	5.8
4	Отсутствие физической активности	5.5
5	Повышенный вес и ожирение	4.8
6	Высокий уровень холестерина	4.5
7	Незащищенные половые контакты	4.0

8	Употребление алкоголя	3.8
9	Дефицит массы тела у детей	3.8
10	Задымленность помещений в результате использования твердых видов топлива	3.0

Факторы в вышеприведенной таблице расположатся по-другому, если принять во внимание доход и другие демографические факторы.

Доход

Для стран с высоким и средним уровнем дохода самыми важными факторами риска являются те, что связаны с долговременными заболеваниями, тогда как в странах с низким уровнем дохода гораздо больше распространены такие факторы риска, как неполноценное питание детей и незащищенные половые контакты.

Возраст

Факторы риска для здоровья также меняются в зависимости от возраста. Ряд факторов риска, таких как неполноценное питание и задымленность помещений из-за использования твердых видов топлива, воздействуют почти исключительно на детей. Факторы риска, действующие на взрослых, также заметно меняются в зависимости от возраста.

- Незащищенные половые контакты и вещества, вызывающие зависимость (алкоголь и табак) являются причинами большинства болезней у молодых людей.
- Факторы риска, вызывающие продолжительные заболевания и онкологию, действуют в основном на людей более зрелого возраста.

Пол

Факторы риска для здоровья по-разному проявляются у мужчин и женщин. Например, мужчины подвергаются большему риску пострадать от факторов, связанных с веществами, вызывающими зависимость. Женщины нередко страдают от недостатка железа во время беременности.

Сокращение воздействия факторов риска

Сокращение существующих факторов риска и их воздействия может значительно улучшить уровень здоровья и увеличить продолжительность жизни людей на много лет. Это позволило бы сократить расходы на здравоохранение. Информационный бюллетень проекта SCORE можно рассматривать в качестве примера тому, каким значительным бывает воздействие существующих факторов риска на уровень здоровья и продолжительность жизни людей.

Справочная литература

1. World Health Organisation (2009). *Global health risks: Mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: World Health Organization.Retrieved 12 July, 2021, from: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf
2. Australian Institute of Health and Welfare (2015). *Risk factors to health*. Retrieved June 23, 2015, from http://www.aihw.gov.au/risk-factors/

Приложения

- Информационный бюллетень Проект SCORE
  Size: 234,484 bytes, Format: .docx

В этом информационном бюллетене проект SCORE рассматривается в качестве в примера, насколько значительным является воздействие факторов риска на уровень здоровья и продолжительность жизни людей, и какие активные действия может предпринять человек для сокращения воздействия этих факторов риска на свое здоровье и самочувствие.

- Факторы риска для здоровья и возникновения заболеваний

  Size: 377,618 bytes, Format: .pptx

  Узнайте больше о факторах риска для здоровья и возникновения заболеваний.

A2-1.01-V1.2